

大津港 浜のかあちゃんのホッキめし

作成：大津漁協婦人部

【食材（4合炊き）】

- ・ホッキガイ 15～20個
- ・米 4合
- ・酒 少々
- ・しょう油 大さじ1
- ・みりん 少々
- ・塩 適量
- ・三ツ葉 適量



【手順】

1. ホッキガイの身をむきます。

貝のすき間（水管のところ）からナイフやスプーン等を差込み、貝柱を切って貝を開けます。貝を開いたら反対側の貝柱を丁寧に切ります。



2. むいた身を切り開いて黒いワタや貝ひもについている黒いスジ、透明な棒状のものを取り除きます。また、貝の口（水管のかたいところ）も切り除きます。

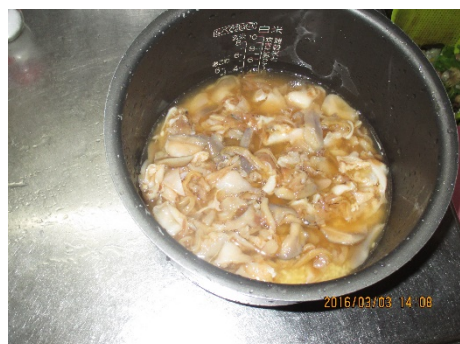
※透明な棒状のものは桿晶体（かんしょうたい）といい、消化酵素が含まれているそうです



3. きれいに処理した後、流水で身を洗い、好みの大きさにきざみます。
4. 容器に移し、酒に浸し軽く身を揉み、そこにしょう油大さじ1、みりん少々を入れ、つけ汁にします。



5. 米をといで水をしっかり含ませ水をきり、炊き込みは水3合に対しつけ汁1合の割合にします。味の加減は塩少々で調整します。



6. 炊き上がったら、きざんだ三ツ葉を入れ、5分程蒸らして完成です！！

